



LIJFBLAD VOOR POLODIEREN

MAN MEER!

28^e JAARGANG | NUMMER 1 | MAART 2025

TWEE EUROPESE FINALES VOOR NEDERLAND

TERUGBLIK OP HET ZWEMBAD IN ZEIST

TWEEMAAL BEKERWINST VOOR GZC DONK

WATERPOLO IN HET CARIBISCH GEBIED

Tekst: Nanda van Heteren

Beeld: Daniëlle van der Giessen en
Nanda van Heteren

Wat maakt waterpolo in het Caribisch gebied zo leuk?

BONAIRIAANSE WATERPOLOËRS VERTELLEN OVER HUN PASSIE

LILIANNE FODRAINE EN DANNY RIVAS (BEIDEN 15) VAN BONAIRE BARRACUDAS SWIM & WATERPOLO WATERPOLOËN GRAAG IN HET OPENWATERZWEMBAD IN KRALENDIJK (DE HOOFDSTAD VAN BONAIRE). ZIJ VERTELLEN OVER HUN GROTE PASSIE, HOE HUN SPORT-LEVEN ERUIT ZIET EN WAT WATERPOLO ZO UNIEK MAAKT OM TE BEOEFENEN IN HET CARIBISCH GEBIED.

HOE ZIET JE WATERPOLOLEVEN ERUIT?

Lilianne: “Goed, ik ben erg blij dat ik drie keer per week lekker met mijn teamgenoten kan trainen. Daarnaast zwem ik ook nog voor mijzelf en doe ik landtraining. De waterpolotrainingen zijn op dinsdag twee uur, dit is inclusief landtraining, op donderdag twee uur, dit is inclusief een uur zwemmen, en op zaterdag anderhalf uur.”

Danny: “Doordat er op Bonaire relatief weinig gefietst wordt, word ik naar de training gebracht door mijn ouders. Zij hebben ook werk en andere verplichtingen, dus ik ben al vaak vroeg bij het zwembad. Voor mij is dat prima, zo zwem ik en/of doe ik landtraining voordat de waterpolo begint. Zo'n 'sessie' is van 15.00-18.30 uur. Dat doe ik twee keer per week. Verder staat er wekelijks nog één training van twee uur op het programma en eentje van één uur.”

IN HOEVERRE VERSCHILT DIT MET BIJVOORBEELD HET DEEL VAN NEDERLAND DAT IN EUROPA LIGT ALS JE DENKT AAN DE TRAININGEN, COMPETITIE EN DOORGROEIEMOGELIJKHEDEN?

Danny: “Wij zijn gewend om te trainen in zeewater. Dit water is zouter en daardoor blijf je makkelijker drijven. Zwembadwater voelt voor ons zwaarder. Lilianne en ik zijn met vijftien andere waterpoloërs en waterpolosters door Aquatics Federation Bonaire (AFB, de zwembond van Bonaire, red.) geselecteerd om deel te nemen aan hun trainingskamp afgelopen oktober. Het was een trainingskamp georganiseerd door de AFB in samenwerking met de KNZB. We verbleven in Zeist, 's ochtends trainden we in het KNZB zwembad onder leiding van Johan Aantjes, oud-olympiër en oud-bondscoach Nederlandse waterpolomanen. In de namiddagen gingen we op bezoek bij verschillende clubs in Nederland om daar wedstrijden te spelen. Dat was te gek, maar we

Danny en Lilianne voor het zwembad waar zij dagelijks trainen.



hebben de eerste paar dagen echt moeten wennen aan het water daar. Ook heb je in Caribisch Nederland geen competitie. We spelen wel wedstrijden, maar vaak tegen dezelfde tegenstanders. Daarnaast zijn er in Europa meer trainingsmogelijkheden.”

Lilianne: “Ik denk dat er in het deel van Nederland dat in Europa ligt veel meer getraind kan worden. Bijvoorbeeld ook voor schooltijd. Dat is voor ons in het buitenbad niet te doen. Het is dan te donker, we hebben geen verlichting en we hebben ook geen ander zwembad. Terugkomend op wat Danny zei: ik sluit mij aan bij het gedeelte over het zoute water en heb een toevoeging aan het competitiestuk. Toen wij in Eindhoven waren, bleek dat andere Nederlandse waterpoloteams vrijwel elk weekend een wedstrijd hebben. In ons geval is dat eens in de twee of drie maanden. Uiteraard willen we en doen we dit zo vaak mogelijk, maar we zitten op een eiland. Alleen al om naar een tegenstander toe te gaan, is veel duurder dan wanneer je bijvoorbeeld tien minuten in de auto moet zitten. We moeten letterlijk naar een ander eiland of ander land. Zo gaan we twee keer per jaar naar Curaçao en zijn we een keer naar Miami geweest. Ook denk ik dat er hier niet heel veel doorgroeimogelijkheden zijn terwijl we mogelijk wel het talent hebben. Ik denk dat er meerdere spelers en speelsters zijn die later, met de juiste begeleiding, heel goed zouden kunnen worden. Met meer faciliteiten zouden we als team misschien ook wel verder kunnen komen. Als je nu als individu zijnde heel goed bent, dan moet je verhuizen om je verder te ontwikkelen.”

WAT MAAKT WATERPOLO IN HET CARIBISCH GEBIED VOOR JOU ZO LEUK?

Lilianne: “Misschien een herkenbaar antwoord voor velen, maar waterpolo doe ik met heel veel vriendinnen. De meeste kende ik al voordat

we op de basisschool zaten en allemaal doen we dezelfde sport. Dat is wellicht niet uniek, maar doordat wij dus relatief verder moeten reizen naar wedstrijden, voelt het als een soort van op vakantie gaan met zijn allen, maak je andere dingen mee dan wanneer je lopend naar een wedstrijd kan en heb je een hele speciale en intense band met elkaar door die buitenlandervaringen.”

Danny: “Ik herken mij zeker in het antwoord van Lilianne. Het is zo leuk dat je met andere spelers vrienden wordt. Zoals gezegd waterpoloën we regelmatig tegen dezelfde teams, dus ook met die spelers bouw je een vriendschap op.”

WANNEER BEN JE BEGONNEN MET WATERPOLO EN WAAROM?

Danny: “Toen ik twaalf of dertien jaar was, ben ik met waterpolo begonnen. Daarvoor heb ik veel andere sporten geprobeerd. Voetbal en baseball zijn op Bonaire ook grote sporten. Die heb ik beoefend, net als karate. Allemaal leuk, maar telkens wanneer ik de zee in ging, kreeg ik energie. Zwemmen vind ik zó ontzettend leuk. Ik houd heel veel van het water en word er rustig van. Mijn ouders hebben mij toen op zwemmen en waterpolo gedaan, de beste keuze die ze konden maken! In waterpolo kan ik helemaal mijn ei kwijt.”

Lilianne: “Doordat waterpolo hier algemeen bekend is, kent iedereen denk ik wel iemand die aan waterpolo doet. Ik dus ook. Toen ik een jaar of negen was, deed mijn vriendin Eden-Lee Schwager al een tijdje aan waterpolo. Zij heeft mij overgehaald om deze zwemsport ook te proberen en ik was meteen verkocht. Alles aan het spel vind ik heel erg leuk, maar ook de coaches zijn geweldig. In het team voel ik mij echt thuis. We hebben lol met elkaar, ook met de coaches trouwens, en kunnen lekker samen sporten.”

Lilianne legt aan voor een schot.





Danny in afwachting van het schot.



Danny keert een schot.

HOE ZAG JE VERDERE LOOPBAAN TOT NU TOE ERUIT?

Lilianne: "Toen ik met de sport begon, vond ik het heel erg leuk. Dat is nu nog steeds zo, maar ik ben sinds twee jaar wel een stuk serieuzer met waterpolo bezig. Daarvoor was het echt voor de lol en om gezellig bij te kletsen met mijn vriendinnen. Vanaf 2023 doe ik écht mijn best en geef ik alles. Ik push mijzelf meer. Met sprinten zwem ik bijvoorbeeld nu echt zo hard als ik kan en totdat ik moe ben. Ook let ik beter op wanneer de oefeningen worden uitgelegd en hoe ik deze moet uitvoeren, zodat ik deze beter oppak. We hebben trouwens één meisjsteam, dus vanaf het eerste moment zat ik in dat team. We hebben geen vaste positie, maar ik speel vooral op de vleugels aan de zijanten."

Danny: "In eerste instantie ben ik begonnen als waterpolospeler. Toen het team van Curaçao, Swim Club Orca Curaçao, hier was om een wedstrijd tegen ons te spelen, werd ik gevraagd om de plek van keeper

eens uit te proberen. Dat ging goed en vanaf dat moment ben ik de vaste persoon op die positie. Op dit moment ben ik mij aan het specialiseren in die technieken, al vind ik het vanaf het eerste moment al heel leuk. De ballen proberen tegen te houden en dan vooral de reacties van de spelers te zien wanneer ik hun bal tegenhoud, dat maakt dat ik met plezier tussen de doelpalen lig. We hebben één jongensteam, vanaf het moment dat ik aan waterpolo doe, zit ik in hetzelfde team."

HOE OMSCHRIJF JE WATERPOLO IN ÉÉN WOORD?

Danny: "Samenwerken. Natuurlijk kan je, net als ik, een deel van je conditie wel verbeteren door in je eentje te sporten, maar het spel draait om samenwerken. Dat kan alleen maar goed gaan wanneer je ook samen heel veel traint en zo op elkaar ingespeeld raakt. Dat proces van samenwerken vind ik heel erg leuk en daar associeer ik waterpolo meteen mee."

Lilianne: "Intensief. Waterpolo is in mijn ogen een geweldige sport, maar ook heel zwaar. Je hebt een hele goede conditie nodig om het fysieke en soms ruwe spel goed te kunnen doorstaan. Daarnaast hebben wij in dat opzicht nog een extra hindernis: we hebben regelmatig hoge golven in het water. Die maken de zware training nog net een tikkie harder."

WAT IS JE MOOISTE WATERPOLOHERINNERING?

Lilianne: "Ik kijk met warme gevoelens terug op de trip naar Eindhoven die we in oktober hebben gemaakt. We hadden als team wel wedstrijden 'in de buurt' van Bonaire gespeeld, maar nooit zo ver weg. Sowieso keek ik mijn ogen uit in het Pieter van den Hoogenband Zwembad, al heeft de competitie mij ook erg verrast. Vooraf wilden we niet alle duels verliezen, maar we hebben er juist heel veel gewonnen. Het gevoel dat we mee kunnen komen met de rest van Nederland en ons kunnen meten, dat is mijn mooiste herinnering. Tegelijk is het ook zeer motiverend: we blijven als team alles geven om steeds beter te worden en nog meer wedstrijden te winnen."

Danny: "Dat is ook echt mijn mooiste herinnering. Het spelen zelf vond ik heel erg leuk, want het werden echt spannende wedstrijden. En we hebben er ook hoop gewonnen. Niet alles, tegen het team van ZPC Amersfoort hebben we bijvoorbeeld verloren, maar we konden wel tot op zekere hoogte meekomen. Erg fijn om te beseffen dat we met alles wat we hebben zoveel uit ons team kunnen halen en op de goede weg zitten!"

WAT IS IN JOUW OGEN JE GROOTSTE WATERPOLOPRESTATIE?

Danny: "Als keeper zie ik elke aanval op ons doel op mij af komen. Eén van die keren werd er superhard geschoten en ik dacht niet dat ik de bal kon tegenhouden. Uiteraard probeer ik dat altijd wel, maar soms is dat tegen beter weten in. Toen bleek dat ik het niet alleen geprobeerd had, maar dat de bal ook daadwerkelijk niet in het doel was gekomen, was dat echt een heel gaaf moment."

Lilianne kijkt waar de pass naartoe moet.



Lilianne: "In Nederland hadden we van het team van PSV gewonnen en dat had echt niemand verwacht. Tegen ons was vooraf gezegd dat dit echt een heel sterk team was, dus we hadden niet durven hopen dat we het hen moeilijk zouden kunnen maken. Dat bleek wel, want die 13-12 winst was echt niet makkelijk. Het voelde, na heel hard werken, als een grote overwinning en dat moment was zo ontzettend leuk!"

WAT ZIJN JE DOELEN VOOR OVER ÉÉN JAAR EN HOE WIL JE DEZE GAAN BEREIKEN?

Lilianne: "Ik wil graag sterker worden in mijn aanvallen. Mijn schoten moeten niet alleen beter, maar ook feller zijn. Daarvoor zal ik meer en gericht op de doelpost moeten trainen."

Danny: "Mijn techniek laat in mijn ogen te wensen over. Ik moet vooral mijn benen beter gebruiken. Tijdens het watertrappen wil ik nog wel eens per ongeluk mijn benen kruisen. Ook gebruik ik vaak mijn armen om in het doel te blijven liggen in plaats van mijn benen. Ik ben mij er bewust van dat ik dit doe en zoals gezegd, ik wil dit verbeteren. Dus elke training let ik erop en telkens wanneer het even niet goed gaat, ga ik meteen weer goed proberen te watertrappen."

WAT IS JE ULTIEME DOEL?

Danny: "Mijn ultieme doel is echt beter worden zodat al mijn teamgenoten volledig vertrouwen in mij hebben. Dat hebben ze nu ook, maar ik zou het fantastisch vinden wanneer zij zich helemaal kunnen focussen op de aanval en geen zorgen hoeven te maken over een mogelijk mindere verdedigingssituatie doordat ik tussen de doelpalen lig en daardoor zeker weten dat de bal tegen wordt gehouden."

Lilianne: "Eerlijk gezegd weet ik niet hoe goed ik zou kunnen worden, dus in die zin is het lastig. Maar ik ben heel tevreden wanneer ik nog eens, met onze club, tegen andere Nederlandse teams kan spelen en dat we zo steeds beter worden. Niet alleen doordat we meer winnen, maar doordat we ook meer leren. Ons niveau omhoog tillen, zien wat we allemaal met ons team kunnen bereiken en kijken hoeveel ik uit mijzelf kan halen, dat is echt mijn ultieme doel."

Het zwembad van Bonaire Barracudas Swim & Waterpolo.



WELKE DRIE PUNTEN VIND JE STERK VAN JEZELF?

Lilianne: "In het zwemgedeelte ben ik sterk, in het team ben ik één van de snellere speelsters en mijn verdediging is ook wel goed."

Danny: "Ik ben snel bij de bal, heb voordat ik het besef al gereageerd op een situatie en ik kan het spel goed analyseren. Al heeft dat deels natuurlijk ook te maken met mijn positie. Als keeper hoor je uiteraard wel bij het team, maar zie je het spel regelmatig voor je gebeuren."

WELKE DRIE PUNTEN WIL JE NOG VERDER ONTWIKKELEN?

Danny: "Het punt om te bepalen wanneer ik 'uit het water spring' om een eventueel doelpunt tegen te houden kan nog scherper, mijn passes kunnen beter en ik schiet nog wel eens de bal verder dan ik zou willen."

Lilianne: "Sowieso moet mijn algemene niveau omhoog door meer ervaring op te doen. Ook zou ik meer op de midvoorpositie willen spelen. In ons meisjesteam van zeven personen is het fijn om te wisselen van posities, maar dan moet je wel het vertrouwen hebben dat een ander ook goed op die plek is. Meer specifiek: mijn schoten moeten beter, scherper en krachtiger, maar dat had ik al gezegd."

HEB JE DRIE TIPS VOOR ONZE LEZER OM ZICHZELF TE ONTWIKKELEN IN HET WATER WAAR JIJ VEEL AAN GEHAD HEBT?

Lilianne: "Onze clubtrainer, Ivan Veljic, heeft mij echt geleerd dat ik alles moet geven tijdens de trainingen. Hij laat mij inzien dat hard trainen superleuk is doordat we het samen doen, er ruimte is voor een grapje en we voor elkaar willen werken. Ivan heeft ons trouwens ook geleerd om man-meersituaties beter uit te spelen door overzicht te houden en dat we met plezier ook het beste uit onszelf kunnen halen."

Danny: "Als keeper moet je een goede techniek hebben. Daarbij gaat het over andere kwaliteiten dan bij de andere waterpolospelers. Daar moet je echt op trainen. Het passen is een heel belangrijk onderdeel daarvan, misschien wel belangrijker dan op posities van je teamgenoten. En vergeet niet dat je na de wedstrijd ook je team kan helpen door jouw analyse te bespreken. In een aanval zie je mogelijk minder goed wat er in die situatie allemaal gebeurt dan wanneer je er wat verder vanaf ligt." ➡

Het team van Bonaire Barracudas Swim & Waterpolo.

